



WIR ESSEN  
GESUND<sup>.DE</sup>

# KOCHBUCH

*Vegane  
Weihnachtsbäckerei*

32 leckere Rezepte zur Weihnachtszeit



# In der Weihnachtsbäckerei, gibt es manche Leckerei ...

Und unsere Weihnachtsbäckerei ist zudem auch noch vegan.

Aber, Weihnachtsplätzchen vegan backen - geht das überhaupt? Ja, und wie! Wir möchten Dir zeigen, wie Dir neue und traditionelle Backrezepte auch prima ohne Milch und Butter gelingen.

Außerdem ist es uns wichtig, weitestgehend auf Zucker zu verzichten und bewusster sowie mit weniger Kalorien zu süßen. In unserer veganen Weihnachtsbäckerei findest Du Klassiker wie Kokosmakronen, Spitzbuben und Lebkuchen, aber auch moderne Naschereien wie Bärenatzen und Kokos-Schneebälle.

Wir wünschen guten Appetit  
und frohe Weihnachten!



Vegane Zimtsterne 4



Vegane Spitzbuben 5



Kokosbällchen 6



Vegane Lebkuchen 7



Mini Nougathörnchen 8



Vegane Zimtrollen 9



Fruchtige  
Kinderplätzchen 10



Butterplätzchen  
mit Kokosblütenzucker 11



Ingwer-Kekse 12



Dattel-Nuss-Kugeln 13



Bananen-  
Kokos-Makronen 14



Rohkost Lebkuchen 15



Karotten-  
Apfel-Plätzchen 16



Rohkost-Kokos-Pralinen 17

# In der Weihnachtsbäckerei, gibt es manche Leckerei ...



Matcha Kekse 18



Kokos Schneebälle 19



Protein Hafer Kekse 20



Haferkekse  
schwedischer Art 21



Marzipanhörnchen 22



Nussige  
Dattel-Zimt-Kugeln 23



Bärentatzen 24



Weihnachtliche  
Heidelbeer-Cookies 25



Rohkost-  
Weihnachtsschnitten 26



Energy  
Balls - Aprikose 27



Kokos-Bratapfel 28



Fruchtiger  
Winter Crêpes 29



Weihnachtlicher  
Bröselmarn 30



Winter-Applekompott 31



Veganes Tiramisu  
(Winter-Edition) 32



Pflaumen Crumble 33



Kivi Punsch 34



Wildheidelbeer-Punsch 35



4

# Vegane Zimtsterne



## Zubereitung

- Für den Teig werden die Datteln, Mandeln, Mandelmus, Mandelmilch und der Zimt in einen Food Processor gegeben und gemischt, bis der fertige Teig entsteht. Alternativ können die Zutaten auch mit einem leistungsstarken Pürrierstab verarbeitet werden.
- Den Teig rollen wir anschließend dünn aus und können jetzt mit einem Plätzchenausstecher Sterne ausstechen.
- Die Sterne werden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gelegt und bei 100 Grad Celsius Umluft für ca. 40 Minuten gebacken.
- Wer möchte, der kann zum Schluss die ausgekühlten Zimtsterne noch mit Erythrit-Zuckerguss verzieren. Erythrit ist ein alternatives Süßungsmittel völlig ohne Kalorien, allerdings auch nicht ganz so süß wie herkömmlicher Zucker. Für den Erythrit-Zuckerguss muss das Erythrit zu Pulver gemahlen und mit etwas Wasser vermischt werden.

## Zutaten

### für 30 Portionen

- 200 g Datteln
- 150 g gemahlene Mandeln
- 2 Teelöffel Mandelmus
- 3 Esslöffel Mandelmilch
- 2 Teelöffel Zimt
- 2 Teelöffel Wasser
- 2 Esslöffel Erythrit



**VORBEREITUNG**  
20 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
40 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Vegane Spitzbuben



## Zubereitung

- Wir beginnen damit das Mehl, den Kokosblütenzucker und die kalte, in Stücke geschnittene Margarine zu einem glatten Teig zu verkneten.
- Anschließend sollte der Teig für ca. 30 Minuten im Kühlschrank zum Ruhen gelagert werden.
- Als nächstes nehmen wir den Teig wieder aus dem Kühlschrank und rollen ihn auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn aus.
- Es müssen dann gleichviele Deckel-Plätzchen (mit Loch) und Boden-Plätzen (ohne Loch) ausgestochen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt werden.
- Die Plätzchen brauchen dann ca. 8 – 10 Minuten bei ca. 160 Grad Celsius Umluft im Backofen zum durchbacken.
- Nachdem die Böden und Deckel für die veganen Spitzbuben ausgekühlt sind, müssen die Boden-Plätzchen (ohne Loch) nur noch mit der Himbeerkonfitüre bestrichen und mit einem Deckel-Plätzchen (mit Loch) belegt und leicht angedrückt werden. Klassischerweise werden sie jetzt noch mit Puderzucker bestreut, das sparen wir uns aber.

## Zutaten

### für 40 Portionen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Margarine (Alsan)
- 100 g Kokosblütenzucker
- 100 g Himbeerkonfitüre



**VORBEREITUNG**  
50 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
25 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



6

# Kokosbällchen



## Zubereitung

- Wir beginnen damit Apfelmus, Erythrit und die zimmerwarme Margarine in einer Schüssel miteinander zu verrühren.
- Anschließend geben wir auch noch Mehl, Stärke, Mandelmilch und etwa zwei Drittel der Kokosflocken hinzu und verkneten das alles zu einem glatten Teig.
- Den fertigen Teig stellen wir dann für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank.
- Die restlichen Kokosflocken geben wir dann auf einen Teller und nehmen den Teig aus dem Kühlschrank.
- Aus dem Teig formen wir dann etwa walnussgroße Kugeln und wälzen diese in den Kokosflocken.
- Die Kokosbällchen kommen zum Schluss noch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und werden für ungefähr 15 Minuten bei 180 Grad Celsius Umluft gebacken.

## Zutaten

### für 20 Portionen

- 1 Esslöffel Apfelmus
- 60 g Margarine (Alsan)
- 45 g Erythrit
- 50 g Kokosflocken
- 60 g Weizenmehl
- 25 g Stärke
- 1 Teelöffel Mandelmilch



**VORBEREITUNG**  
60 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
20 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



7

# Vegane Lebkuchen (zuckerfrei)



## Zubereitung

- Die getrockneten Aprikosen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, bis die Aprikosen vollständig bedeckt sind. In dem Wasser lassen wir die Aprikosen dann etwa 15 Minuten ziehen. Nachdem wir das Wasser wieder abgegossen haben, trocknen wir diese mit einem Küchentuch und schneiden die Aprikosen in feine Stücke.
- Für die Lebkuchenmasse verkneten wir als nächstes die gemahlene Haselnüsse, Agavendicksaft, Sonnenblumenöl, Apfelmus, Lebkuchengewürz, Zimt, Orangenschalenabrieb und Salz in einer Schüssel.
- Jetzt kommen noch die Aprikosenwürfel mit in den Teig und dieser wird erneut gut verknetet. Im Idealfall sollte der Teig sich jetzt feucht, klebrig und nicht zu trocken anfühlen. Falls er aber dennoch etwas trocken ist, dann bei Bedarf gerne noch etwas Apfelmus dazugeben.
- Im nächsten Schritt werden die Backblaten mit jeweils ca. einem Teelöffel Teig bedeckt. Der Teig wird leicht auf die Oblaten angedrückt und dabei in die gewünschte Form gebracht.
- Die Lebkuchen kommen dann alle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und bei 175 Grad Celsius für ca. 10 Minuten in den Ofen.
- Sobald die Lebkuchen dann vollständig ausgekühlt sind kann man sie noch mit geschmolzener Kuvertüre oder Zuckerguss bestreichen und anschließend aushärten lassen.

## Zutaten

### für 20 Portionen

- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 80 ml Agavendicksaft
- 25 ml Sonnenblumenöl
- 15 g Apfelmus
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Orangenschalenabrieb
- 20 Stücke Oblaten 44mm



**VORBEREITUNG**  
30 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
25 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Mini Nougathörnchen



## Zubereitung

- Zuerst verkneten wir Margarine, Frischkäse, Mehl, die Hälfte des Erythrits sowie die Vanillepaste und Zimt miteinander zu einem glatten Teig.
- Diesen zerteilen wir in etwa drei gleichgroße Kugeln und stellen diese für etwa 1 Stunde im Kühlschrank kalt.
- Währenddessen können wir schonmal das restliche Erythrit mit den gemahlen Haselnüsse vermischen.
- Nach einer Stunde nehmen wir nacheinander die Teigstücke einzeln aus dem Kühlschrank. Die Arbeitsfläche bestreuen wir mit der Haselnuss-Erythrit-Mischung und rollen darauf unseren Teig zu einem dünnen Kreis aus.
- Das äußere Drittel des Teig-Kreises bestreichen wir jetzt mit der Nuss-Nougat-Creme und schneiden aus dem Kreis 16 dünne „Tortenstücke“. Diese müssen anschließend von außen nach innen aufgerollt werden und leicht zu Hörnchen gebogen werden.
- Wenn wir das mit dem gesamten Teig gemacht haben, dann geben wir die Nougathörnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech backen die Hörnchen für ungefähr 20 Minuten bei 160 Grad Celsius Umluft.

## Zutaten

### für 48 Portionen

- 100 g Margarine (Alsan)
- 100 g veganer Frischkäse
- 75 g Dinkelvollkornmehl
- 75 g Weizenmehl
- 100 g Erythrit
- 0,25 Teelöffel Vanillepaste
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g vegane Nuss-Nougat-creme



**VORBEREITUNG**  
60 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
60 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
mittel



9

# Vegane Zimtrollen



## Zubereitung

- Wir beginnen mit dem Teig. Dafür vermischen wir zuerst das Mehl mit einem halben Teelöffel Zimt und der Hälfte des Rohzuckers. Erst jetzt geben wir noch die Margarine mit dem Mandeldrink hinzu und verkneten alles gründlich zu einem glatter Teig.
- Den Teig stellen wir dann für ca. eine Stunde im Kühlschrank kalt.
- Anschließend rollen wir den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem langen Rechteck aus.
- Der ausgerollte Teig wird jetzt noch gleichmäßig mit einer Mischung aus dem restlichen Rohrzucker und einem guten Teelöffel Zimt bestreut.
- Das Ganze wird jetzt zu einer langen Rolle eingerollt. Von dieser Rolle können wir jetzt etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben abschneiden.
- Diese Zimtrollenscheiben geben wir auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen sie für ca. 12 bis 15 Minuten bei 175 Grad Celsius Umluft.

## Zutaten

### für 30 Portionen

- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 70 g Weizenmehl
- 1,5 Teelöffel Zimt
- 80 g Rohrzucker
- 70 g Margarine (Alsan)
- 2 Esslöffel Mandeldrink



**VORBEREITUNG**  
60 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
30 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Fruchtige Kinderplätzchen (ohne Zucker)



## Zubereitung

- Zuerst kümmern wir uns um die ganzen Fruchtbestandteile. Die Datteln und Aprikosen legen wir 15 Minuten in Wasser ein und hacken sie anschließend klein. Die Äpfel werden geschält, mit einer groben Reibe kleingeraspelt und mit dem Saft der Zitrone übergossen.
- Als nächstes vermischen wir die trockenen Bestandteile Mehl, Zimt, Haferflocken und Salz.
- Zu der trockenen Mischung geben wir jetzt noch Apfelsüße, Mandelmilch sowie Kokosöl und mischen alles gut durch.
- Jetzt heben wir die fruchtigen Bestandteile unter den Teig und vermengen alles möglichst gleichmäßig.
- Als nächstes formen wir kleine Kügelchen aus dem Teig und drücken diese auf die Oblaten.
- Bei 180 Grad brauchen die fruchtigen mKinderplätzchen etwa 20 Min. im Ofen.
- Wer möchte, der kann abschließend noch Schokolade im warmen Wasser aufschmelzen und mit einem Pinsel die Plätzchen bestreichen.

## Zutaten

### für 20 Portionen

- 1,5 Stücke Apfel
- 1 Stück Zitrone
- 30 g Datteln
- 30 g Aprikosen (getrocknet)
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 50 ml Mandelmilch
- 50 ml Kokosöl
- 3 Esslöffel Apfeldicksaft
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Packung Oblaten
- 1 Packung Zartbitterschokolade



**VORBEREITUNG**  
35 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
20 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Butterplätzchen mit Kokosblütenzucker



## Zubereitung

- Wir geben für die Butterplätzchen alle Zutaten in eine ausreichend große Schüssel und verkneten diese gründlich mit der Hand.
- Anschließend formen wir den Teig zu einer großen Kugel, legen diese auf einen bemehlten Teller und stellen den Teig abgedeckt für etwa 30 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank.
- Jetzt können wir den Teig für die Butterplätzchen in Förmchen drücken und diese dann bei 175 Grad für 10 bis 15 Minuten im Backofen backen.

## Zutaten

### für 12 Portionen

- 130 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Kokosblütenzucker
- 75 g Alsan
- 5 g Vanillemark
- 2 Esslöffel Wasser



**VORBEREITUNG**  
35 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
25 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



12

## Ingwer-Kekse



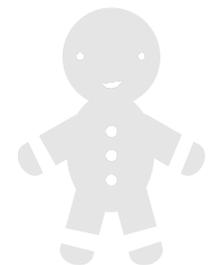
### Zubereitung

- Zuerst vermischen wir alle trocknen Bestandteile, wie das Mehl, Kokosblütenzucker, Backpulver und Ingwerpulver.
- Jetzt kneten wir den Alsan noch mit hinein. Idealerweise lässt man diesen vorher ein wenig außerhalb des Kühlschranks stehen, so wird er weicher.
- Ihr werdet merken, dass aufgrund des Kokosblütenzuckers der Teig deutlich dunkler ist, als man dies von Ingwer-Keksen gewohnt ist. Auch die Kekse werden entsprechend nach dem Backen dunkler sein.
- Wenn wir den Teig fertig haben, dann formen wir kleine Kugeln in der Größe einer Walnuss und drücken diese ein wenig platt. Beim Backen laufen die Ingwer-Kekse aber dann noch auseinander. Deshalb sollten die einzelnen Kekse auf dem Backblech nicht zu eng aneinander liegen.
- Zuletzt kommen die Ingwer-Kekse für gute 10 Minuten in den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen. So richtig fest werden sie dann aber erst beim auskühlen.

### Zutaten

#### für 20 Portionen

- 250 g Dinkelmehl
- 120 g Kokosblütenzucker
- 200 g Alsan
- 1 Packung Backpulver
- 2 Teelöffel Ingwerpulver



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
20 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Dattel-Nuss-Kugeln



## Zubereitung

- Die Dattel-Nuss-Kugeln sind im Nu gemacht. Wir geben alle Zutaten, außer die Kokosraspeln, in einen Mixer und mixen diese zu einem Brei. Gerne dürfen noch ein paar Stückchen bleiben, dann haben unsere Kugeln noch ein wenig Biss.
- Anschließend rollen wir die Masse per Hand zu kleinen Kugeln und wälzen diese in den Kokosraspeln.
- Wer gerne Rohkost-Plätzchen isst, der ist jetzt bereits fertig, denn unsere Dattel-Nuss-Kugeln schmecken auch wunderbar als Rohkost-Gebäck. Für alle andere geben wir die Kugeln noch etwa 10 Minuten bei 170 Grad in den Backofen.

## Zutaten

### für 12 Portionen

- 8 Stücke Datteln
- 100 g Pekannüsse
- 100 g Cashewnüsse
- 0,5 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Kokosraspeln



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
10 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Bananen-Kokos-Makronen



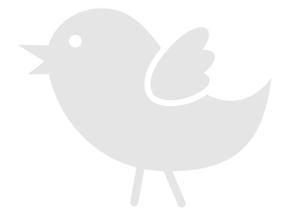
## Zubereitung

- Zu Beginn nehmen wir die Bananen und pürieren sie durch.
- Jetzt können wir die Kokosraspel darunter mischen.
- Anschließend sieben wir den Puderzucker über die Bananen-Kokos-Masse und arbeiten diesen noch gründlich mit in den Teig mit ein.
- Daraufhin geben wir die Masse mit Hilfe eines Löffels auf die Oblaten.
- Zuletzt brauchen unsere Bananen-Kokos-Makronen noch etwa 15 Minuten im auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen und sind dann fertig.

## Zutaten

### für 15 Portionen

- 1,5 Stücke Bananen
- 160 g Kokosraspel
- 80 g Puderzucker
- 15 Stücke Oblaten



**VORBEREITUNG**  
25 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Rohkost Lebkuchen



## Zubereitung

- Als erster Schritt werden alle trockenen Zutaten miteinander vermischt.
- Jetzt geben wir die Apfelsüße hinzu und kneten den Teig richtig gut durch, so dass dieser schön zusammen klebt.
- Zuletzt formen wir daraus unsere Lebkuchen und trocknen diese etwa 3 Stunden bei 50 Grad Celsius im Backofen.
- Gerne können die Lebkuchen anschließend noch mit Schokolade oder Zucker überzogen werden. Wir mögen sie allerdings „natur“ am liebsten.

## Zutaten

### für 4 Portionen

- 100 g Haselnüsse (gemahlen)
- 100 g Walnüsse (gemahlen)
- 5 Esslöffel Apfelsüße
- 1 Prise verschiedene gemahlene Gewürze:  
Nelke, Kardamom, Ingwer, Zimt, schwarzen Pfeffer, Piment  
(alternativ: Lebkuchengewürz)



**VORBEREITUNG**  
180 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



16

# Karotten-Apfel-Plätzchen



## Zubereitung

- Als erstes werden die Bananen mit der Apfelsüße und dem Kokosöl püriert.
- Anschließend reiben wir die Karotte und die Äpfel nicht zu fein dazu und vermischen alles gemeinsam mit Haferflocken und dem Zimt.
- Jetzt geben wir noch die Erdnussbutter mit in den Teig und vermischen alles gut miteinander.
- Mit einem Löffel können wir jetzt unseren Plätzchenteig portionsweise auf dem Backpapier verteilen.
- Zuletzt backen wir die Plätzchen noch für 30 Minuten im auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen.

## Zutaten

### für 15 Portionen

- 2 Stücke Bananen
- 2 Stücke Äpfel
- 1 Stück Karotte
- 175 g Haferflocken
- 3 Esslöffel Apfelsüße
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel Zimt



**VORBEREITUNG**  
30 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
30 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Rohkost-Kokos-Pralinen



## Zubereitung

- Zu Beginn nehmen wir die Datteln und schneiden sie in kleine Stücke.
- Jetzt kommen die Dattelstücke mit dem Kakaopulver und den gemahlene Haselnüssen in einen Mixer und werden zu einem Brei zermahlen.
- Anschließend kneten wir noch das Kokosöl und die Hälfte der Kokosflocken darunter.
- Anschließend werden aus dem Teig gleichmäßige Bällchen geformt und diese in den restlichen Kokosflocken gewendet.

## Zutaten

### für 30 Portionen

- 200 g Datteln
- 50 g Kakaopulver
- 200 g Haselnüsse (gemahlen)
- 20 g Kokosflocken
- 1 Esslöffel Kokosöl



**VORBEREITUNG**  
5 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
25 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Matcha Kekse



## Zubereitung

- Im ersten Schritt geben wir alle Zutaten in eine Schüssel und kneten diese gut durch.
- Anschließend schlagen wir den Teig in Klarsichtfolie ein und lassen ihn im Kühlschrank zwei Stunden ruhen.
- Jetzt können wir den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und unsere Matcha Kekse mit Plätzchen-Förmchen ausstechen. Alternativ formt man kleine Kügelchen aus dem Teig und drückt die Kekse einfach etwas platt.
- Die noch ungebackenen Matcha Kekse legen wir auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen diese bei 170 Grad etwa 8 bis 10 Minuten.
- Bevor wir unsere Kekse allerdings genießen können, müssen sie jetzt noch aushärten.

## Zutaten

### für 24 Portionen

- 2 Teelöffel Matcha Tee
- 300 g Dinkelmehl
- 230 g Alsan
- 75 g Erythrit
- 0,5 Teelöffel Zitronenabrieb
- 0,5 Teelöffel Orangenabrieb
- 1 Prise Salz



**VORBEREITUNG**  
150 Minuten



**ZUBEREITUNG**  
30 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Kokos Schneebälle



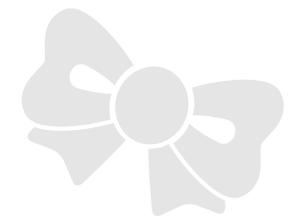
## Zubereitung

- Für die Kokos Schneebälle vermischen wir vorab die trockenen Bestandteile, heben uns aber ein paar Kokosflocken auf, um die fertigen Kugeln noch darin zu wälzen.
- Jetzt geben wir Kokosmilch und Agavendicksaft dazu und vermengen das gut mit einem Handrührgerät.
- Die Masse brauchen wir jetzt nur noch zu Schneebällen formen und für eine bessere Optik in Kokosraspel wälzen.
- Zum Aushärten stellen wir die fertigen Kokos Schneebälle noch etwa eine Stunde in den Kühlschrank.

## Zutaten

### für 40 Portionen

- 200 g Kokosraspel
- 80 g gemahlene Mandeln
- 40 ml Agavendicksaft
- 30 g Erythrit
- 200 ml Kokosmilch



**VORBEREITUNG**  
5 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
10 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



20

# Protein Hafer Kekse



## Zubereitung

- Die Protein Hafer Kekse sind recht schnell und einfach gemacht, deshalb können wir direkt zu Beginn anfangen den Backofen auf 175 Grad vorzuheizen.
- Zuerst zerdrücken wir die Banane mit der Gabel zu einem Brei.
- Die Datteln werden klein geschnitten, die Walnüsse gehackt und mit zu den Bananen in eine ausreichend große Schüssel gegeben.
- Daraufhin werden alle übrigen Zutaten in die Schüssel gegeben und mit der Hand in den Teig eingeknetet.
- Zuletzt formen wir aus dem Teig viele Kügelchen und drücken diese auf einem Backblech mit Backpapier flach.
- Anschließend brauchen die Protein Kekse noch etwa 15 Minuten im Ofen backen und sind fertig.

## Zutaten

### für 12 Portionen

- 150 g Haferflocken
- 6 Stücke Datteln
- 20 g Vegan Protein Vanille
- 40 g Kokosflocken
- 20 g Walnüsse
- 1,5 Stücke Banane
- 50 ml Apfeldicksaft
- 1 Teelöffel Zimt



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Haferkekse schwedischer Art



## Zubereitung

- Im ersten Schritt werden die trockenen Bestandteile, Dinkelmehl, Haferflocken und Backpulver, miteinander vermischt.
- Jetzt erhitzen wir in einem kleinen Topf auf ganz kleiner Flamme die Erdnussbutter und geben nach und nach noch Agavendicksaft, Hafermilch, Vanillezucker und Erythrit hinzu. Das wird so lange mit einem Schneebesen verrührt, bis eine weitestgehend homogene Flüssigkeit entsteht.
- Anschließend geben wir die warme Flüssigkeit über die trockene Mischung und verrühren alles mit dem Handrührgerät.
- Jetzt formen wir walnussgroße Kugeln aus dem Teig und drücken diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech sehr flach(!).
- Daraufhin geben wir die schwedischen Haferkekse für etwa 12 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen. Sobald die Ränder der Haferkekse Farbe angenommen haben sind sie fertig.
- Wer möchte, der kann, sobald die Haferkekse abgekühlt sind, diese auch noch mit etwas Schokolade bepinseln.

## Zutaten

### für 15 Portionen

- 50 g Dinkelmehl
- 90 g feine Haferflocken
- 0,5 Teelöffel Backpulver
- 75 g Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 5 Esslöffel Hafermilch
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 50 g Erythrit
- 50 g Zartbitterschokolade



**VORBEREITUNG**  
15 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Marzipanhörnchen



## Zubereitung

- Marzipanhörnchen sind echt super einfach gemacht. Zuerst kneten wir bis auf die Mandelstücke alle Zutaten zusammen.
- Sobald eine gleichmäßige Masse daraus entstanden ist, formen wir kleine Hörnchen daraus und drücken diese einmal kräftig in ein Schüsselchen mit den Mandelstücken, bevor wir sie auf das Backblech geben.
- Am Ende kommen die Hörnchen noch für etwa 12 Minuten bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze in den Backofen.

## Zutaten

### für 15 Portionen

- 200 g Marzipanrohmasse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Dinkelmehl
- 50 g Erythrit
- 80 ml Mandelmilch
- 30 g Speisestärke
- 1 Prise Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g Mandelstücke



**VORBEREITUNG**  
5 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Nussige Dattel-Zimtkugeln



## Zubereitung

- Vorab werden die Datteln für etwa 15 Minuten in warmen Wasser eingeweicht.
- Anschließend kommen alle Zutaten in einen Mixer und werden zu einem einheitlichen Teig vermahlen.
- Der Teig wird dann zu kleinen Kugeln geformt und auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech gegeben.
- Zuletzt kommen die Dattel-Zimtkugeln noch für 10 Minuten in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen.

## Zutaten

### für 20 Portionen

- 125 g Cashewnüsse
- 125 g Walnüsse
- 10 Stücke entsteinte Datteln
- 0,5 Teelöffel Zimt



**VORBEREITUNG**  
20 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
20 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



## Bärentatzen (ohne Zucker)



### Zubereitung

- Wir beginnen für die zuckerfreien Bärentatzen damit sämtliche trockene Teigbestandteile in einer Schüssel miteinander zu vermischen.
- Anschließend geben wir die Margarine und die Mandelmilch hinzu und verkneten alles zu einem glatten Teig.
- Der Teig braucht jetzt mindestens eine Stunde in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank Zeit.
- Danach holen wir den Teig wieder aus dem Kühlschrank und rollen ihn zu einer langen „Nudel“ aus. Davon schneiden wir etwa fingerbreite Stücke ab. Die Stücke werden dann leicht angedrückt und mit einer Gabel die „Zehen“ des Bären in die Tatzen eingedrückt.
- Jetzt braten die Bärentatzen noch etwa 12 Minuten auf 180 Grad bei Ober-/ Unterhitze im Ofen.

### Zutaten

#### für 45 Portionen

- 25 g Roggenmehl
- 90 g Stärke
- 90 g Erythrit
- 7 g Kakao
- 100 g Margarine
- 2 Esslöffel Mandelmilch



**VORBEREITUNG**  
70 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
30 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



25

# Weihnachtliche Heidelbeer-Cookies



## Zubereitung

- Zuerst kochen wir die Äpfel geviertelt und entkernt mit etwas Wasser weich.
- Anschließend zerdrücken wir die weichen Äpfel gemeinsam mit den Bananen zu einem Brei.
- In diesen geben wir die Dinkelflocken und verrühren das Ganze mit etwas Zimt und Vanille.
- Als letzte Zutat heben wir noch die Blaubeeren vorsichtig darunter, ohne diese zu zerdrücken.
- Der Teig wird jetzt zu kleinen Cookies geformt und auf ein Backblech gegeben.
- Bei 170 Grad Ober-/ Unterhitze benötigen die Heidelbeer-Cookies dann etwa 25 Minuten.

## Zutaten

### für 20 Portionen

- 2 Stücke Apfel
- 2 Stücke Banane
- 300 g Dinkelflocken
- 250 g Heidelbeeren
- 1 Teelöffel Zimt
- 0,5 Teelöffel Vanille



**VORBEREITUNG**  
15 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
30 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Rohkost-Weihnachtsschnitten



## Zubereitung

- Über Nacht legen wir 100 Gramm Cashewkerne in Wasser ein.
- Dann geben wir die eingelegten Cashewkerne gemeinsam mit der Banane, dem Zitronensaft, 3 Datteln, Agavendicksaft, etwas Pflanzenmilch, Zimt und zwei Teelöffeln Kokosöl sowie einer Prise Salz in den Food-Prozessor. Dort wird das Ganze im nächsten Schritt cremig gemixt.
- Die Creme streichen wir anschließend einen halben Zentimeter dick auf ein mit Frischhaltefolie ausgekleidetes Brettchen und geben das für mindestens eine Stunde in den Gefrierschrank zum Aushärten.
- Währenddessen machen wir uns über die beiden Teigschichten. Dafür mixen wir zu allererst die übrigen Cashewkerne im Food-Prozessor klein. Dann geben wir noch Kakao, Datteln, 2 Esslöffel Kokosöl und eine Prise Salz mit hinzu und mixen das ebenfalls mit unter.
- Die Masse für den Teig verteilen wir auf zwei gleichmäßig große Portionen und streichen diese auch jeweils gleichmäßig auf ein mit Frischhaltefolie ausgekleidetes Brettchen.
- Auch die Teighälften kommen jetzt noch zum Aushärten ins Gefrierfach.
- Wenn alles hart geworden ist, dann schichten wir Teig – Creme – Teig übereinander und schneiden es in die gewünschte Form.

## Zutaten

### für 4 Portionen

für die Füllung:

- 100 g Cashewkerne (eingeweicht)
- 1 Stück Banane
- 2 Teelöffel Kokosöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Stücke Datteln
- 1 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Pflanzenmilch
- 0,5 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz

für den Teig:

- 200 g Cashewkerne
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 6 Stücke Datteln
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 1 Prise Salz



**VORBEREITUNG**  
360 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
20 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
mittel





# Energy Balls - Aprikose



## Zubereitung

- Die getrocknete Aprikosen, Erdnussbutter, Kokosöl und Kakao geben wir in einen Mixer, wo es zu einer einheitlichen Masse zerkleinert wird.
- Die Masse können wir dann noch mit den Chiasamen verkneten, so dass diese gleichmäßig darin verteilt sind.
- Anschließend formen wir aus der Masse gleichmäßige Balls, welche wir für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, so dass das Kokosöl nicht mehr flüssig ist.
- Zuletzt rollen wir die fertigen Energy Balls noch in den Kokosstreusel. Damit schauen sie nicht nur besser aus: Da sich das Kokosöl bei Zimmertemperatur verflüssigt, hält man mit diesem Trick seine Finger sauber.

## Zutaten

### für 20 Portionen

- 130 g Aprikose
- 100 g Erdnussbutter
- 20 g Chiasamen
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 2 Esslöffel Kakao
- 1 Handvoll Kokosstreusel



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
10 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Kokos-Bratapfel



## Zubereitung

- Der wohl mühsamste Arbeitsschritt beim Bratapfel ist das Aushöhlen des Apfels. Dabei sollte man aufpassen, dass man nicht einmal durchsticht, sondern den Boden dran lässt. Dadurch läuft einem die Füllung später nicht weg.
- Jetzt hacken wir für die Bratapfel-Füllung Haselnüsse, Rosinen und Mandeln etwas klein und mischen das Gehackte mit Zimt und Kokosflocken.
- Damit unsere Füllung noch etwas festere Konsistenz und Aroma bekommt, geben wir noch Agavendicksaft und Kokosöl hinzu und mischen alles gut durch.
- Anschließend füllen wir unsere ausgehöhlten Äpfel mit der süßen Nussmischung. Dabei drücken wir diese gut fest und geben danach die gefüllten Bratäpfel in eine Auflaufform.
- Damit während dem Backen der Apfel nicht zu trocken wird, geben wir noch so viel Apfelsaft in die Auflaufform, dass der Boden gut bedeckt ist.
- Jetzt brauchen die Bratäpfel noch etwa 35 Minuten bei 200 Grad im Backofen braten.

## Zutaten

### für 8 Portionen

- 8 Stücke Apfel
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Rosinen
- 30 g Kokosflocken
- 30 g Mandeln
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 30 ml Apfelsüße
- 2 Teelöffel Zimt
- 250 ml Apfelsaft



**VORBEREITUNG**  
25 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
35 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Fruchtiger Winter Crêpes



## Zubereitung

- Wir geben das Dinkelmehl, Erythrit, Vanille, Backpulver, Sojamilch und Mineralwasser zum Anrühren in eine ausreichend große Schüssel und würzen den Teig noch mit einer Prise Salz.
- Für die Füllung vierteln wir den Apfel, entfernen die Kerne und schneiden die Viertel in feine Scheiben.
- Als nächstes rösten wir ein paar Cashewkerne in der Pfanne ohne Zugabe von Öl kurz an.
- Nachdem wir die Cashewkerne aus der Pfanne genommen haben, braten wir die Apfelscheiben mit Agavendicksaft darin scharf an, löschen mit Birnensaft ab und lassen den Saft auf mittlerer Hitze einreduzieren.
- Sobald die Flüssigkeit gut verdampft ist, verfeinern wir mit etwas Zimt.
- Jetzt können wir unseren ersten Crêpes braten. Dafür geben wir eine Schöpfkelle voll mit unserer Teigmasse in eine Crêpes Pfanne oder vergleichbares und verstreichen diesen dünn. Eventuell braucht es noch etwas Fett, wie Kokosöl oder Alsan, damit der Crêpes nicht anbrennt.
- Sobald der Crêpes auf beiden Seiten goldbraun ausgebacken ist, können wir unsere Apfel-Füllung darin einschlagen und ein paar gehackte Cashewkerne darüber geben.

## Zutaten

### für 2 Portionen

- 150 g Dinkelmehl 630
- 30 g Erythrit
- 1 Prise Vanille
- 1 Teelöffel Backpulver
- 150 ml Sojamilch
- 150 ml Mineralwasser (spritzig)
- 1 Prise Salz
- 1 Stück Apfel
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 50 ml Birnensaft
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Weihnachtlicher Bröselschmarn



## Zubereitung

- Wer keine Kartoffeln vom Vortag übrig hat, der muss zuerst noch Kartoffeln kochen, schälen und anschließend wieder etwas abkühlen lassen.
- Die weich gekochten Kartoffeln werden dann klein gebröselt. Am besten geht das mit einem Kartoffelsieb, ich selbst mache das aber auch mit Gabel und Händen.
- Die Kartoffelbrösel werden locker aber durchaus großzügig mit Mehl vermischt und ein wenig gesalzen.
- Die Kartoffelbrösel werden jetzt portionsweise mit Alsan knusprig angebraten.
- Für unsere weihnachtliche Variante bestreuen wir den Bröselschmarn mit Zimt und Zucker und geben gehackte Walnüsse dazu.
- Serviert wird er dann am Ende mit leckerem Apfelmus oder anderen eingeweckten Früchten.

## Zutaten

### für 2 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 70 g Mehl
- 0,25 Packungen Alsan
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Esslöffel Zimt
- 3 Esslöffel Zucker
- 300 g Apfelmus



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
10 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Winter-Äpfelkompott



## Zubereitung

- Zunächst waschen und schälen wir die Äpfel und schneiden diese in grobe Stücke.
- Die Apfelstücke geben wir mit dem Wasser und den Nelken in einen Topf und bringen dies für 15 Minuten bei geschlossenem Deckel zum leichten Köcheln. Dabei rühren wir nicht um, damit wir am Ende noch schöne Stücke im Kompott haben.
- Nun schmecken wir noch mit Zimt und Kokosblütenzucker ab und können anschließend unser weihnachtliches Apfelkompott entweder noch warm genießen oder auskühlen lassen.

## Zutaten

### für 2 Portionen

- 6 Stücke Äpfel
- 200 ml Wasser
- 5 Stücke Nelken
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Kokosblütenzucker



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Veganes Tiramisu (Winter-Edition)



## Zubereitung

- Zuerst setzen wir einen Kaffee auf und tunken die Spekulatius kurz darin ein.
- Jetzt mischen wir den Sojajoghurt mit etwas Zimt und Erythrit.
- Als nächstes waschen wir die frischen Beeren.
- Jetzt werden die einzelnen Zutaten geschichtet. Wir beginnen mit dem getränkten Spekulatius und zerbröseln diesen leicht dabei. Als nächste Schicht geben wir ein paar der frischen Beeren darüber und anschließend den Joghurt, da der dann noch zwischen die Ritzen fließt.
- Das machen wir so lange, bis wir keine Zutaten mehr haben.
- Danach braucht unser veganes Tiramisu noch etwa eine Stunde im Kühlschrank, um durchzuziehen.
- Zuletzt schaut es einfach schöner aus, wenn man das Tiramisu noch mit ein paar Beeren und etwas Spekulatius garniert.

## Zutaten

### für 2 Portionen

- 80 g Dinkelspekulatius
- 12 Teelöffel Kaffee
- 150 g verschiedene Beeren
- 200 g Sojajoghurt
- 15 g Erythrit
- 1 Prise Zimt



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
60 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Pflaumen Crumble



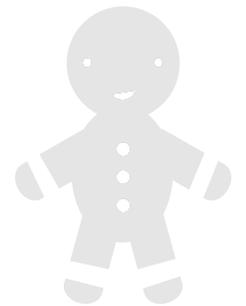
## Zubereitung

- Zuerst werden die Pflaumen gewaschen, entkernt und geviertelt.
- Die Pflaumenviertel werden als nächstes mit einer Mischung aus 3 EL Kokosblütenzucker und 1 TL Zimt gemischt und für 20 Minuten ziehen gelassen.
- Das gibt Zeit den Ofen auf 200 Grad vorzuheizen und den Teig für die Streusel zu machen. Dafür werden das weiche Alsan, der restliche Kokosblütenzucker und eine Prise Salz miteinander verknetet, bis ein bröseliger Teig entsteht.
- Die Pflaumen werden anschließend gleichmäßig in einer ofenfesten Form verteilt und die Streusel darüber gegeben.
- Das Ganze kommt zuletzt noch für etwa 30 Minuten in den Backofen.

## Zutaten

### für 4 Portionen

- 500 g Pflaumen
- 3 Esslöffel Kokosblütenzucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 225 g Dinkelmehl
- 115 g Alsan
- 100 g Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz



**VORBEREITUNG**  
30 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
30 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Kiwi Punsch



## Zubereitung

- Zu Beginn kochen wir, wie für einen normalen Apfelpunsch, naturtrüben Apfelsaft mit Zimt, Nelken, Sternanis, Ingwerscheiben und ein wenig Agavendicksaft auf kleiner Flamme auf.
- Währenddessen haben wir Zeit die Kiwis zu entsaften.
- Den Kiwisaft geben wir dann mit in den gewürzten Apfelsaft.
- Jetzt brauchen wir den Kiwi Punsch nur noch kurz heiß werden lassen und servieren.

## Zutaten

### für 5 Portionen

- 500 ml SunGold Kiwi
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 Stange Zimt
- 5 Stücke Nelken
- 2 Stücke Sternanis
- 1 Teelöffel Ingwer
- 1 Esslöffel Agavendicksaft



**VORBEREITUNG**  
10 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
5 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



# Wildheidelbeer-Punsch



## Zubereitung

- Zuerst geben wir den Apfelsaft in einen Topf und erhitzen ihn darin.
- Nach und nach pressen wir jetzt den Saft der Zitrone und der Orange mit hinein und fügen Nelken, Zimt und Wildheidelbeerpulver hinzu.
- Jetzt wird das Ganze einmal gut aufgekocht und anschließend auf kleiner Flamme etwa 10 bis 15 Minuten bei geringer Temperatur ziehen gelassen.
- Der Punsch wird dann noch heiß getrunken. Vorher sollten aber Nelken und Zimtstange entweder herausgeseiht, oder abgefischt werden.

## Zutaten

### für 5 Portionen

- 1 l Apfelsaft
- 1 Stück Orange
- 1 Stück Zitrone
- 1 Esslöffel Wildheidelbeerpulver
- 0,5 Stangen Zimt
- 3 Stücke Nelken



**VORBEREITUNG**  
5 Minuten

**ZUBEREITUNG**  
15 Minuten

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht



WIR ESSEN  
**GESUND**.DE

## Impressum + Kontakt

picabird GmbH  
Kloster-Banz-Str. 2  
96250 Ebensfeld

[kontakt@wir-essen-gesund.de](mailto:kontakt@wir-essen-gesund.de)  
[www.wir-essen-gesund.de](http://www.wir-essen-gesund.de)